## ЮЗ НИКОБЛАР АРАЛАШ ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН НИҚОБЛАР ХАКИДА МАЛУМОТЛАР

**Қора нондан тайёрланган ниқоб** 1 бўлак қора нон мағзига 30 миллилитр иссиқ сут қуйилади. 1 ош қошиқдан асал ва зайтун ёғи солинади. Унга озиқлантирувчи крем қўшилиб, аралаштирилади. Тайёр бўлган ниқоб 15-20 дақиқага суртиб қўйилади ва илиқ сувда ювилади.

### Ўсимлик ва асал аралашмасидан тайёрланган ииқоб

Момақаймоқ, йирик зубтурум барглари, мойчечак гуллари, қичитқи ўт ёки ялпиз ўтларидан бири езилиб, бўтқа ҳосил қилинади. Бунинг учун ўт ҳовончада яхшилаб езилиб, озгина сув қўшилади ва ана пгунча миқдорда асал солинади. Тайёр бўлган ниқоб юзга суртилиб, 15-20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади.

### Тозаловчи ииқоб

10 грамм асал билан 1 дона лимон шарбати аралаштирилади. Аралашма юз терисига юпқа қилиб суртилади ва 5-10 дақиқадан сўнг совуқ сувда ювилади.

### Озиқлантирувчи ниҳоб

2 ош қошиқ асал буғ устида иситилади, сунг 2 ош қошиқ кукун ҳолатига келтирилган буғдой кепаги солинади ва яримта лимон шарбати қушилади. Аралашмани илиқ ҳолатда юз терисига суртиб, 30 дақиқадан сунг қайнатилган сув билан ювиб ташланади.

***Ushbu maqolalarni ham o’qing:***

[tushda olgan](http://tush.su/tushda-olgan/)

[chayon tushda](http://tush.su/chayon-tushda/)

[toshbaqa tushda](http://tush.su/toshbaqa-tushda/)

[tushda tuxum](http://tush.su/tushda-tuxum/)

### Сутли ва асалли никоб

2 ош қошиқ асалга шунча миқдордаги иситилган сут қушилади. Тайёр булган аралашмани юз терисига суртиб, 30 дақиқадан сунг илиқ сувда ювиб ташланади.

## ҚИРҚ ЙОШДАН ОШГАН АЁЛЛАР ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН ЮЗ НИКОБЛАР

**Картошкали ниқоб** Ўртача катталиқдаги 1 дона картошка қайнатилади, пўстлоғи олингач, 3-4 ош қошиқ сут ва 1 ош қошиқ асал билан аралаштирилади. Барча масаллиқлар пюре ҳолига келтирилади ва 20 дақиқага юзга суртилади. Сўнгра газланмаган ярим литр минерал сув билан ювиб ташланади. ЮЗ НИКОБЛАР

### Сутли Ниқоб

2 ош қошиқ ёғли сут, 1 чой қошиқ ўсимлик ёги, 1 чой қошиқ лимон шарбати аралаштирилади ва тозаланган терига 20 дақиқага суртилади. Сўнгра қайнатиб, илитилган сув билан ювиб ташланади.

Ниқоб ювиб ташланганидан сўнг юзга кечки кремлардан бири суртилади.
Бу ниқобни кечқурунги уйқудан олдин суртиш тавсия етилади.

https://www.youtube.com/watch?v=VxGpftH7UMo

### Творогли ниқоб

1 ош қошиқ творог, 1 чой қошиқдан асал ва лимон (пўсти билан қирғичнинг майда тишидан ўтказилгани) яхшилаб аралаштирилгач, 10-15 дақиқага бўйин ҳамда юз терисига суртилади.

### Тухум саригидан тайёрлаигаи ниқоб

Тухум сариғи ийлангач, 1 чой қошиқ асал, бир неча томчи лимон шарбати билан аралаштирилзди. 1 чой қошиқ жавдар уни қўшилади. Барча масаллиқлар яхшилаб аралаштирилгач, бўйин ҳамда юз терисига 10-15 дақиқага суртилади.

### Зайтун ёғи ҳамда тухум саригидаи тайёрлаигаи ниқоб

Яхшилаб ийланган тухум сариғига 1 чой қошиқ зайтун ёғи, ярим чой қошиқ майда туз ҳамда бир неча томчи лимон шарбати қўшилади. Яхшилаб аралаштирилган масса юз терисига 30 дақиқага суртиб қўйилади.

### Олма ва дулупнайли ниҳоб

Олма арчилади, ювилади ва қирғичнинг майда тишидан ўтказилади. Қулупнай еса ёғоч қошиқда езилади. Мевалар бир-бири билан яхшилаб аралаштирилгач, устига ярим чой қошиқдан асал ва зайтун ёги қуйилади. Енгил аралаштирилгач, ниқоб 10-15 дақиқага юзга суртилади.

### Турпли ниҳоб ЮЗ НИКОБЛАР

Унча катта бўлмаган турп қиргичнинг майда тишидан ўтказилади. 1 чой қошиқдан сметана ҳамда асал қўшилади. Яхши аралаштирилган ниқоб юзга қалин қилиб суртилади. 10 дақиқадан сўнг ювиб ташланади.

### Грейпфрутли ниқоб

2 ош қошиқ ёғсиз қаймоқ ва 1 ош қошиқ грейпфрут шарбати 1 чой қошиқ асал билан аралаштирилади. Ниқоб бўйин ҳамда юз терисига 10-15 дақиқага суртилганидан сўнг илиқ сув билан ювиб ташланади.

### Творогли ниқоб

1 ош қошиқ творог, 1 чой қошиқдан асал ва лимон (пўсти билан қирғичнинг майда тишидан ўтказилгани) яхшилаб аралаштирилгач, 10-15 дақиқага бўйин ҳамда юз терисига суртилади.

### Ёшлртирувчи ииқоб

Битта тухум сариғи, ярим чой қошиқ асал, 3-4 томчи ўсимлик ёғи, 10 томчи лимон шарбати аралаштирилади. Аралашмага 1 чой қошиқ сули ёрмаси қўшилади ва 20 дақиқага юзга суртилади.
Ушбу ниқоб юз терисини озиқлантирибгина қолмай, балки юз терисидаги сув балансини ҳам мўътадиллаштиришга ёрдам беради.

### Ажинга қарши ЮЗ НИКОБЛАР

Битта тухум сариги 5 чой қошиқ буғдой кепаги билан аралаштирилади ва 1 чой қошиқ сув қўшилади. Ниқобни фақат ажин пайдо бўлган жойларга 1 соатга суртиб қўйиш керак. Сўнгра илиқ сув билан ювиб ташланади. ЮЗ НИКОБЛАР

***Ushbu maqolalarni ham o‘qing:***

[tush tabiri kitobi](http://tushda.uz/tush-tabiri-kitobi/)

[tushda ilon](http://tushda.uz/tushda-ilon/)

[tushda tish tushsa](http://tushda.uz/tushda-tish-tushsa/)